Rok XX. Styczeń 1900. Nr. 1.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKÓŁ"
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

REDAKCYA WE LWOWIE ULICA WINCENTEGO POLA L. 9.; ADMINISTRACYA ULICA MAŁECKIEGO L. 9.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 15. w miesiącu.

Od Administracyi.

Wskutek niemiłej omyłki przy wysełce numeru listopadowego z roku 1899 otrzymały niektóre Towarzystwa inną, aniżeli należącą im się ilość egzemplarzy tego numeru.

Ponieważ wskutek reklamacyi Towarzystw, które otrzymały mniejszą ilość, odesłano im dodatkowo brakujące egzemplarze i tym sposobem narażono zapasową resztę rocznika 1899 na zdekompletowanie, upraszamy uprzejmie te Towarzystwa, które otrzymały większą ilość, aby zechciały zwrócić pod adresem Administracyi nadliczbowe egzemplarze jako zwykły pakunek, podpadający według taryfy dla druków niewielkiej opłacie pocztowej.

Ponieważ zazwyczaj podawano nam dotąd niedokładną liczbę członków poszczególnych Towarzystw, jakoby istniejącą z końcem ubiegłego roku kalendarzowego, lub nawet nie podawano jej wcale, uznaliśmy za stosowne nie narażać funduszów Związku na koszta wysełania, jak dotąd, zapytań co do liczby członków z końcem r. 1899 i wszystkie Towarzystwa, o ile nie zarządziły inaczej, otrzymają tyle egzemplarzy czasopisma związkowego, ilu członków miały z końcem r. 1898 według nadesłanych Związkowi sprawozdań, te zaś, które tych sprawozdań dotąd nie nadesłały, otrzymają na razie, o ile nie postanowiono co innego, tylko po jednym egzemplarzu — aż do nadesłania daremnie dotąd urgowanych sprawozdań za r. 1898.

Możliwe różnice wyrównają się bądź w drodze reklamacyi, bądź po nadesłaniu sprawozdań za r. 1899.

Od Redakcyi.

Naczelną redakcyę organu Związku, rozpoczynającego dwudziesty rok istnienia, objął w miejsce d. Xawerego Fiszera, druh Klemens Kołakowski, były redaktor „Gazety polskiej" w Czerniowcach, założyciel i długoletni prezes Sokoła tamtejszego, zamieszkały obecnie we Lwowie przy ul. Kampiana pod l. 6.

Pod tym adresem zechcą zgłaszać się druhowie korespondenci i współpracownicy „*Przewodn. gimnast.*".

Nie wątpimy, że tak u tych druhów, jak u całego ogółu czytelników naszych znajdzie nowy redaktor taką samą, jak poprzednik jego, życzliwość i wyrozumiałość.

Słowo od redaktora.

Z polecenia Wydziału Związku, z dniem dzisiejszym obejmuję redakcyę *Przewodnika gimnastycznego „Sokół"*.

Dziewiętnastoletnie istnienie tego czasopisma pod kierownictwem jednego z twórców Sokolstwa w Polsce ustaliło u ogółu tradycyą *Przewodnikowi* taką, że głównem zadaniem mojem będzie przedewszystkiem, utrzymać go na tej wyżynie, na jaką wzniósł go zacny mój poprzednik.

Przewodnik gimnastyczny, jako urzędowy organ Związku, ma być najprzód wyrazem kierunku działalności wspomnianej właśnie instytucyi, a więc nietylko wyrazem pracy związkowego Zarządu, ale niemniej obrazem pracy i tendencyj, jakie objawiają się w poszczególnych organach Towarzystwa.

Daleki jednak od suchego biurokratyzmu, starać się będę o to, ażeby w *Przewodniku* odzwierciadlało się życie Sokolstwa polskiego we wszystkich jego objawach i to — o ile możliwe — całego Sokolstwa na ziemiach polskich i na obczyźnie. W rozwoju bowiem stowarzyszeń nie same tylko daty urzędowe, rozporządzenia i sprawozdania z powziętych przez Wydziały uchwał, ale także pewna oscylacya zdań i prądów, idących od ogółu, ważną odgrywają rolę. Dlatego wszelka inicyatywa prywatna, mająca na celu rozbudzenie żywszej pracy i wogóle dobro Sokolstwa, będzie chętnie i z wdzięcznością przyjętą przezemnie.

Jako wyraz woli, ruchu i postępu idei sokolej, *Przewodnik gimnastyczny „Sokół"* zamieszczać będzie, obok prac ściśle fachowych, także rozprawy, opisy, a nawet utwory beletrystyczne, osnute na tle zagadnień i spraw, mających przynajmniej pośredni związek z ideą Sokolstwa w narodzie. Tym sposobem radbym więcej jeszcze, niż dotychczas, urozmaicić treść czasopisma i uczynić ją przystępniejszą dla tych, co pragną w organie związkowym mieć nietylko przepisy naukowe i fachowe, ale także lekturę lżejszą i godziwą rozrywkę dla umysłu.

Z takimi zamiary przystępuję do czasopisma; ale wszystkie one opierają się na nadziei, że ze strony zacnych druhów sokolich znajdę w usiłowaniach swoich i wyrozumienie, i czynne poparcie. Jest w szeregach Sokolstwa tak poważny zastęp i ludzi fachowych, i inteligentnych, a patryotycznych sił pisarskich, że byle jeno cokolwiek chęci, a poświęcenia, to możemy połączonemi siły stworzyć czasopismo poczytne w całem społeczeństwie polskiem, a odpowiadające wszelkim, słusznym wymogom ukochanej przez nas idei.

O takie więc współpracownictwo proszę niniejszem wszystkich ludzi dobrej woli, a proszę nie dla siebie, lecz dla dobra wspólnej sprawy sokolej, tej twardej i żmudnej, ale tak pięknej i pewnej drogi do odrodzenia społeczeństwa i do wolnej Ojczyzny.

Czołem!

Klemens Kołakowskl.

We Lwowie, 1. stycznia 1900.

Od Wydziału Związku.

Na okólnik wysłany do wszystkich Towarzystw związkowych w październiku 1899 z wezwaniem do nadesłania zapatrywań poszczególnych Wydziałów na wnioski uczynione na VII. Zjeździe delegatów w Tarnopolu w sprawie wydawnictwa czasopisma związkowego, otrzymaliśmy dotąd zaledwie kilka odpowiedzi.

Przypominamy tedy owym Towarzystwom, które tych odpowiedzi dotąd nie nadesłały, że stosownie do uchwały powyższego Zjazdu mamy przedłożyć tegorocznemu Zjazdowi wniosek należycie uzasadniony w sprawie wyżej wymienionej i że z powodu zasadniczego znaczenia tej sprawy i możliwej różnolitości nadesłać się mających oświadczeń, oczekujemy ich w czasie jak najkrótszym, ażeby wniosek Wydziału Związku mógł być należycie i na czas opracowany, omówiony i uchwalony.

VII. Zjazd delegatów odbyty w Tarnopolu dnia 4. czerwca 1899 r. uchwalił:

1. „Wzywa się wszystkie Towarzystwa związkowe do sporządzania rocznych sprawozdań z czynności Wydziału w taki sposób, iżby je każdy członek Towarzystwa mógł otrzymać wcześnie przed Walnem Zgromadzeniem, na którem sprawozdanie ma być załatwione i aby jeden egzemplarz takiego sprawozdania przesełały równocześnie Wydziałowi Związku stosownie do postanowienia §. 7. ust. *c)* ustawy związkowej“;

2. „Poleca się Wydziałowi Związku, aby w swem sprawozdaniu rocznem podawał statystyczny pogląd na stan Towarzystw związkowych“.

Obydwie powyższe uchwały zostają ze sobą w ścisłym związku i wolno nam przypuszczać, że słuszność i doniosłość ich każde Towarzystwo związkowe uzna samo, nie czekając uzasadnień ze strony Wydziału Związku.

Co do uchwały pod 2. pozwalamy sobie zauważyć, że ogół sokolstwa, skoro przez reprezentantów swoich na Zjeździe nałożył pewien obowiązek na Wydział Związku, potrafi być na tyle konsekwentnym, aby umożliwić mu spełnienie tego obowiązku przez udzielenie potrzebnych dat statystycznych, czyli przez wczesne i niezawisłe od ciągłych — jak było dotąd — upominań nadesłanie dokładnych sprawozdań za rok 1899.

Dotychczasowe sprawozdania, z niewielkimi wyjątkami, nie odpowiadały, niestety, słusznym wymogom dokładności i, nie wahamy się zaznaczyć, autentyczności. Szczególnie w sprawozdaniach Towarzystw mniejszych, które nie chciały czy nie mogły ponieść drobnego wydatku na druk lub inne uwielokrotnienie swych dorocznych sprawozdań, zaznacza się rażąco ta niewłaściwość, że są niejako improwizowane, a mianowicie, że nie otrzymywał ich żaden z członków tych Towarzystw przed Walnemi Zgromadzeniami i że dopiero na tych Zgromadzeniach druhowie prezesowie zdawali ustną sprawę z czynności za rok ubiegły, a druhowie sekretarze, albo wpisywali do protokołu krótką wzmiankę o treści przemówień prezesów, albo wpisując je obszerniej pomijali kwestye nieraz bardzo ważne a mniej ważnym zbyt wiele poświęcali uwagi i miejsca.

Skutek tego był taki, że członkowie Towarzystw, którzy właściwie tylko raz do roku mają sposobność zastanawiać się bliżej nad ich sprawami, szli na Walne Zgromadzenia nieprzygotowani lub nawet iść nie mieli interesu i ochoty, a druhowie sekretarze nie przywiązywali wielkiej wagi do notatek dorywczo poczynionych i nie posełali sprawozdań Wydziałowi Związku, jeżeli zresztą mieli ochotę nie tylko nazywać się, ale i być sekretarzami i zadać sobie tyle trudu, aby uczynić to, co przyjęciem ofiarowanej im godności czynić zobowiązali się.

Tym niewłaściwościom zapobiega uchwała pod 1. Przypuszcza ona, niezawodnie całkiem słusznie, że w każdem gnieździe sokolem, choćby najmniejszem i najuboższem, jeżeli już nie stać go na druk sprawozdania istnieje możność uwielokrotnienia go w inny, tańszy i łatwiejszy sposób, że dalej Wydział takiego gniazda omówi dokładnie treść swojego sprawozdania rocznego (swojego, gdyż mówi się o sprawozdaniu Wydziału, nie prezesa) i rozeszle je (drukowane, hektografowane i t. p.) choćby na kilka dni przed Walnem Zgromadzeniem do wszystkich członków Towarzystwa, że wreszcie przy tej sposobności nie trudno mu będzie odesłać także Wydziałowi Związku (i Redakcyi „*Przew. gimnast.*“ — pod jedną opaską) dwa egzemplarze. Skutek będzie taki, że i członkowie Towarzystwa będą mieli podniętę do rzeczywistego interesowania się jego sprawami i Związek otrzyma to, co otrzymać ma prawo, a dzieje każdego Towarzystwa przestaną być jakąś legendą podawaną sobie w ustnych, niedokładnych opowieściach, a zaczną być rzeczywistością opisaną i przekazaną przyszłości w dokumentach autentycznych.

Należałoby jeszcze zastanowić się nad treścią tych sprawozdań. Otóż mają to być sprawozdania sokole, a zatem krótkie, jędrne, a prawdziwe i zawierać wszystko to, co ważnem jest dla ocenienia jednorocznego okresu życia i działalności Towarzystwa. A zatem należy w nich wymienić wszystkich druhów, którzy w okresie sprawozdawczym należeli do Zarządu, dalej ruch członków w tym okresie, a zatem przyrost, ubytek i pozostałość z końcem roku, następnie ruch ćwiczebny członków i dziatwy (ilość największa, najmniejsza i przeciętna, ilość godzin ćwiczeń w tygodniu i t. p.), miejsce, gdzie te ćwiczenia odbywają się (sala — własna, najęta, wygodzona, boisko) i osoby (egzaminowane, nie egzam., Grona nauczyc.), pod których kierunkiem te ćwiczenia odbywały się. To samo dotyczy oddziałów (kolarski, wioślarski i t. p.) i stałych komisyi (chór, teatr i t. p.). Niemniej ważnem jest sprawozdanie z tego, jakie urządzenia (inwentarz i t. p.) służyły do spełniania tych czynności, co w nich przybyło, ile to kosztowało, ile warte wszystko, dalej jakimi funduszami rozporządzano (reszta z poprzed. roku, przychód — wkładki, subwencye i t. p. —, rozchód, pozostałość), jaki był z końcem roku majątek (czynny, bierny, czysty). Również ważną jest wiadomość o obchodach narodowych (kiedy, jakie), o występach publicznych, o zebraniach towarzyskich i t p. Dla celów statystyki nie jest obojętną także taka wzmianka, choćby miała powtarzać się co roku, jak ta, czy Towarzystwo ma sztandar, ilu ma członków posiadających mundur sokoli, jaką bibliotekę, jaki w niej ruch i t. p. Nareszcie dobrze jest wiedzieć, z jakiem usposobieniem na zewnątrz (przychylne, obojętne, wrogie) spotyka się towarzystwo.

Wszystko to, powtarzamy, powinno być krótkie, jędrne, autentyczne, zebrane razem we właściwych ustępach sprawozdania.

Natomiast zbyteczne, a nawet nie zawsze zgodne z powagą Towarzystwa — lubowanie się w opowieściach o oklaskach, o grze uproszonych amatorek i innych tym podobnych dodatkach, które jako należące do objawów leżących poza objawami czynności Towarzystwa należą do przemijającej kroniki Towarzystwa i nie warunkują ni życia jego ni rozwoju.

Przypomnienie uchwał powyższych i poczynienie uwag uznaliśmy jako będące na czasie wobec tego, że w pierwszym kwartale przygotowują się i odbywają Walne Zgromadzenia Towarzystw i wyrażamy przekonanie, że w dobrze zrozumianym interesie organizacyi naszej uchwały te i uwagi nie przebrzmią bez echa.

Konkurs.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ w Zagórzu, w dowód uznania i celem pożytecznego upamiętnienia pracy przeniesionego do Stryja druha Aleksandra Krügera, głównego założyciela, kilkuletniego sekretarza, a wreszcie wice-prezesa swojego, wyznacza niniejszem z funduszów swoich i z dobrowolnych składek nagrodę imienia druha Aleksandra Krügera, za najlepszą oryginalną pracę konkursową na temat: „O znaczeniu ćwiczeń fizycznych“.

Praca ta ma być popularną, opierać się na naukowych podstawach i obejmywać wpływ ćwiczeń gimnastycznych zarówno na zdrowie fizyczne jak i duchowe człowieka.

Prace zaopatrzone dewizą, która ma być wyrażoną także na opieczętowanej kopercie zawierającej adres autora, nadesłać należy w terminie trzymiesięcznym od daty ogłoszenia konkursu do Wydziału Związku, który zamianuje sędziów mających ocenić prace nadesłane. Do grona tych sędziów należyć będzie podpisany prezes i Dr. Karol Zaleski ze Sanoka.

Autor pracy, którą sędziowie uznają za najlepszą, otrzyma nagrodę wynoszącą ośmdziesiąt koron. Nagrodzona praca będzie umieszczoną w *„Przewodniku gimnastycznym“*, a następnie stanie się własnością Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ w Zagórzu.

Czołem!

Grossmann, sekretarz. — *Dr. Józef Galant*, prezes.

Gimnastyka jako środek wychowawczy.

Jednostronność wychowania, objawiająca się zaniedbaniem fizycznej strony młodzieży, jest rażącym błędem naszej metody wychowawczej. Dlatego, jeżeli mam mówić wogóle o harmonii w wychowaniu, to wolę pojmować ją jako harmonię ducha i ciała, którą treściwie wyraża to tak oklepane, a tak mało w życiu zastosowywane zdanie: „W zdrowem ciele, zdrowy duch“. Jakoż historya uczy nas, że tylko zgodność tych dwóch nieoddzielnych składowych części istoty ludzkiej zdoła wydać piękne i szlachetne typy ludzkości, jakie spotykamy u starożytnych Ateńczyków, dla których piękna dusza w pięknem ciele była ideałem wychowania.

Wielką wagę na wychowanie fizyczne kładł także Montaigne: „Nie duszę tylko“ — mówi on — „i nie ciało tylko wychowuje się, lecz człowieka, z którego nie należy robić dwóch“. „Dusza ulega natężeniu, gdy jej ciało nie wspiera“. Również i to jego jest zdanie: „Aby dziecku dać silną duszę, trzeba mu dać silne muszkuły“.

Dzięki postępowi badań nad ustrojem organizmu człowieka, rozjaśnił się nieco tajemniczy związek z jednej strony między poszczególnymi organami ciała, z drugiej zaś strony między ciałem i procesami duchowymi. To też dzisiaj każdy rozumny system wychowania oprzeć się musi nie tylko na psychologii, lecz w pierwszej linii na fizyologii, która też w wychowaniu rzeczywiście coraz zaszczytniejsze zdobywać sobie zaczyna stanowisko.

Nie od rzeczy więc będzie przytoczyć tu z Baina, Spencera i innych, niektóre ogólne zasady fizyologiczne, o ile one mają związek z wychowaniem. Jeżeli zmysły są drogami, któremi płyną wrażenia będące podwaliną procesów duchowych, to rzecz naturalna, że wymagają one troskliwego pielęgnowania; jeżeli zaś rozwój intellektualny opiera się na pamięci, a pamięć znowu zależy od własności nerwów, to ich wzmacnianie lub osłabianie niezawodnie powiększy albo zmniejszy plastyczną a raczej nabywczą zdolność mózgu. Ażeby umysł mógł działać skutecznie, potrzeba, aby system mięśniowy, system trawienia, oraz inne części organizmu były ćwiczone w mierze, sprzyjającej jak największemu w ogóle rozwojowi dzielności fizycznej, a nie przekraczającej granic. Człowiek powinien zatem ćwiczyć swoje mięśnie, aby zapewnił umysłowi jak największą dzielność, a szczególnie tam, gdzie chodzi o mozolną pracę edukacyi. Ciało człowieka stanowi wielką łączność organów, które cierpią wszystkie, jeśli ciało to jest zmęczone; a gdy nastąpi odnowa jego, wówczas wszystkie organa nabierają energii. Kto zatem nierówno ćwiczy rozmaite organa, ten nierówno je żywi, a tem samem psuje harmonię narządów życia, czyli to, co nazywamy zdrowiem. Przyroda bowiem jest nieubłaganym rachmistrzem. Jeżeli od niej pożądamy w pewnym względzie więcej, niż potrzeba, potrąci ona to sobie z innych naszych potrzeb. Ażali tedy zdrowie dla materyalnego i duchowego dobra każdego społeczeństwa jest tak nieoszacowanej wartości, to obowiązkiem każdej instytucyi państwowej, a przedewszystkiem szkoły jest przyczyniać się do powiększania tego kapitału duchowego i materyalnego, jakim jest zdrowie, a usuwać wszystko to, co może spowodować obniżenie jego.

Mógłby kto wprawdzie zarzucić, że zadaniem szkoły jest kształcić ducha, a troskę o ciało pozostawić domowi. Zarzut ten atoli byłby chyba tylko wtedy uzasadnionym, gdyby szkoła tylko część, i to nie wielką energii wychowanków swych zużytkowywała, pozostawiając resztę ich sił i czasu do dowolnego rozporządzania domowi. Tymczasem rzecz się ma o tyle inaczej, że szkoła pochłania tak znaczną część czasu i sił uczniów, iż nie wiele pozostaje im chwil wolnych do wytchnienia i rozwoju fizycznego.

Z potrzeby muszą dzieci siedzieć od 5 do 9 godzin dziennie, z tych 3 do 5 godzin w szkole, zaś 2 do 4 a nawet w niektórych wypadkach i więcej godzin w domu nad przygotowaniem się do lekcyi nazajutrz. Powietrza skąpi im szkoła także, bo w natłoczonych i najczęściej szczupłych klasach panuje zwłaszcza w porze letniej — a nie mówiąc już o zimowej — zabójcza atmosfera, w której i uczniom i nauczycielowi tchu brakuje.

Organizm za młodu silnie i prawidłowo rozwinięty, będzie miał na długie lata zasób zdrowia, z którego czerpać i zasilać się będzie w tysiącznych przypadłościach w życiu dalszem — ale organizm skoszlawiony i zanikły w młodości, ulegać będzie lada czemu i słabnąć za lada odmiennym powiewem wiatru. Braki wiedzy można przy niespożytem zdrowiu oraz dobrej woli i później uzupełnić — wszak całe życie człowiek uczyć się musi — lecz zaniedbanego rozwoju fizycznego nigdy już potem powetować nie można. Dzieci szkolne są w porze najsilniejszego rozwoju organizmu, wymagającego jak najwięcej ruchu, pokarmu i świeżego powietrza. A że dziecko z samej już natury jest daleko ruchliwsze jak każdy dorosły, a ruchliwość wywołana potrzebą organizmu, wskazuje, że dla ustroju dziecka bardzo użyteczną będzie gimnastyka, mająca na celu ruch, przeto energia nerwów i mózgu musi wreszcie omdleć pod wpływem tych niezliczonych, nieustających wrażeń wtłaczanych uczniom do głowy przez kilka godzin dziennie.

Stąd to pochodzi, że bardzo często spotykamy klasy, w których znaczna część uczniów znajduje się w stanie — że tak powiem — umysłowego zagwożdżenia, niezdolnych nawet do jakiegokolwiek wysiłku umysłowego, posiadających pamięć nadzwyczaj chwiejną, a raczej brakiem pamięci się odznaczających. W pewnym razie może to być wynikiem także nieodpowiedniej niekiedy metody uczenia, jeżeli się więcej gotową wiedzę jak papkę uczniom podaje, a nie zmusza się ich do wynajdowania wszystkiego własną pracą przy pomocy nauczyciela, lecz nie da się też zaprzeczyć, że źródłem tego niedostatku

pamięci jest także w wysokim stopniu wycieńczenie energii mózgu przez zaniedbanie wychowania fizycznego.

Z tego więc widzimy, że wpływ gimnastyki jako środka wychowawczego u dzieci jest daleko więcej donioślejszy, aniżeliby się to zdawać mogło.

Ogólny zatem jej cel wychowania dałby się określić w ten sposób: Zachować i zapewnić duszy czerstwość i energię nietylko na czas wychowania, a także na późniejszy okres życia niezawisłego.

W szczególności zaś wyrabia gimnastyka u dzieci: przytomność umysłu i uwagę, przyzwyczaja je do posłuszeństwa, dokładności i porządku, uczy wytrwałości, budzi odwagę i energię, przyzwyczaja do pracy i znoju, wyrabia towarzyskość, wreszcie kształci zmysł piękna i duszę odpowiednio nastraja. A że tak jest, wynika to samo z siebie, bo gdy dziatwa się ćwiczy, musi zwracać baczną uwagę na sposób wykonywania okazywanych ruchów, a przez to powstaje u niej równocześnie pewien rodzaj gimnastyki umysłu. Ponieważ należyte wykonanie tych ćwiczeń, przestrzeganie porządku, dokładność i tempo, wymaga pewnego zastanowienia się, chęci i posłuszeństwa, wpływać zatem może tylko dobrze na wychowanie moralne i umysłowe. Przy tem uczy się dziecko bardzo prędko pewnych postaw i ruchów, pozbywając się w ten sposób bardzo wcześnie tej wrodzonej niezgrabności i nieradności ciała, co niektórych ludzi później całe życie cechuje. Przez ćwiczenie nabywa dalej dziecko pięknej postawy, ładnego miarowego chodu, lekkich zaokrąglonych ruchów, a wreszcie pewnej siły, panowania i władzy nad mięśniami swemi, co ma dla niego niezwykłą wartość tak pod względem miarkowania swych zazwyczaj niedbałych ruchów, jak i ze względu na większą łatwość unikania niebezpieczeństwa z upadków w tym wieku tak częstych, a tak łatwych do usunięcia przy pewnej wprawie a zarazem sile mięśni i członków. Dalej hartuje gimnastyka ciało i przez to nadaje ustrojowi ową tęgość, która niejedną trudność w życiu pokonać potrafi, a w walce ciała z chorobą wyrokuje o zwycięstwie.

Również niezaprzeczony wpływ wywiera ona na charakter, który niewątpliwie przynajmniej w pewnej większej części zawisł od stanu ustroju, a tenże charakter decyduje znowu o przyszłości dziecka i męża, zapewniając mu szczęście w życiu. A którejże matce lub ojcu obojętna przyszłość dziecka?

Kończąc tych kilka krótkich uwag o gimnastyce, jako o środku wychowawczym, nie pozostaje mi nic więcej, jak powtórzyć za Birch-Hirschfeldem słowa, które on — rozbierając wpływ gimnastyki — zastosował do narodu niemieckiego: „Gdyby ci, którym zdrowie leży na sercu, zechcieli współdziałać, moglibyśmy na przyszłość dobrej być myśli. Wtedy nie potrzebowalibyśmy się obawiać, aby historya na przedwczesnym grobowcu wypisała: Naród zginął, bo nie umiał utrzymać odziedziczonej po ojcach żywotności fizycznej". — Czołem! *Józef Kozłowski*,

naczelnik „Sokoła" w Bochni

Jakie są obowiązki sokole?

(Refleksye noworoczne).

Bardzo to dobrze nietylko dla narodów — ale i dla Towarzystw jako ich cząstek, gdy od czasu do czasu rzucą wstecz okiem, aby zbadać działalność swą w przeszłości, a potem na podstawie dostrzeżonych sukcesów lub niepowodzeń kierować swój pochód dalszy ku przyszłości.

Stósowną ku temu chwilą zdała mi się obecna, gdy z nowym rokiem w nowe wkraczamy stulecie; nie zaszkodzi zrobić rachunek sumienia naszego sokolego, a ten nam wskaże, jakie to są nasze obowiązki — i jak je dotąd spełnialiśmy.

Hasłem naszem: „Zdrowy duch w zdrowem ciele", a hasło to wskazuje drogę naszym dążeniom i usiłowaniom, nawołuje nas, abyśmy przez gimnastykę krzepili zdrowie i siły potrzebne do pełnienia naszych obowiązków.

I to jest według dosyć rozpowszechnionego mniemania jedyny obowiązek, jaki nam jako Sokołom spełnić należy. Lecz czyż żadnego innego nie mamy obowiązku? Czy staraniem o zdrowie fizyczne wypełniamy wszystko, czego się po nas Ojczyzna spodziewa? Nie i jeszcze raz nie, bo chociaż na naszym sztandarze nie wypisany widocznie żaden inny obowiązek, czujemy to dobrze wszyscy, że ten jeden spełniając najsumienniej, nie czynimy wszystkiego, czego od nas oczekują.

Gdybyśmy byli cząstką narodu wolnego, zamożnego, szczęśliwego, to staraniem o jego zdrowie fizyczne kładąc trwałe podwaliny bytu jego w przyszłości wypełnilibyśmy wszystko, czegoby od nas słusznie wymagać mógł, ale nasz naród rozdarty, przygnębiony i zubożały, w wyjątkowych żyjąc warunkach, wyjątkowych też obowiązków i cnót od synów swoich wymagać musi. Pora więc zastanowić się nam, które to obowiązki spełniać, a jakiemi cnotami każdy przyozdobić się winien, kto na imię polskiego Sokoła rzetelnie zasłużyć chce.

Stara to, bo z starożytności przejęta zasada, jaką Sokół na swoim wypisał sztandarze, a my powinniśmy całemi siłami dążyć do tego, aby zamienić ją w czyn, jako konieczny warunek bytu naszego narodu w przyszłości, bo statystyka wykazuje, iż charlaczejemy, a zatem pierwszym obowiązkiem naszym krzepić siły i zdrowie, ale i szanować je.

Lecz jak i najlepsze lekarstwo niewłaściwie zastósowane może się stać trucizną, tak i najwznioślejsze zasady, gdy je źle pojmujemy, albo z fałszywego stanowiska na nie się zapatrujemy, mogą zgubę przynieść. Gdyby bowiem kto uważał, że dlatego ma ćwiczyć siły fizyczne, aby się wyrobił na tak zwaną tężyznę, by potrafił długo bez uszczerbku dla swego zdrowia przesiedzieć przy zielonym stoliku, by potrafił jeszcze usiedzieć na stołku przy kuflu, kiedy kompaniony leżą już pod stołem, by przy okazyi twardą pięść okazał i więcej zębów wybić potrafił niż drugi, ten z pewnością nie zrozumiał hasła sokolego, u niego ciało byłoby może nawet bardzo zdrowe, ale duch z pewnością chory. A więc nietylko zdrowie ciała, lecz i zdrowie ducha pielęgnować mamy; należy przeto w naszym rachunku sumienia dopowiedzieć wyraźnie, jakieto obowiązki prócz pierwszego omówionego zawarte w naszem haśle, a które niejako koroną ćwiczeń fizycznych być mają.

Nie wyrobiło się to sztucznie, ani usiłowaniem jednostek, że gdy chodzi o uczczenie rocznicy narodowej, wszystkich oczy mimowoli zwracają się na Sokoła, jak gdyby się to samo przez się rozumiało, że on powinien w takich obchodach wziąć nietylko udział, ale i inicyatywę, a objaw ten jest niejako logicznem rozwinięciem naszego hasła, by ci co wzięli na się staranie o fizyczne zdrowie narodu, poszli o krok dalej, i starali się także o jego moralne odrodzenie. Otóż i nowy obowiązek: każdy polski Sokół powinien być patryotą.

Ale nie chodzi tu o ten manifestacyjny, deklamatorski patryotyzm, który zadowala się pokazaniem się przy jakimś obchodzie narodowym, oddeklamowaniem wierszyka lub odśpiewaniem piosnki, a potem już go losy narodu nic nie obchodzą, bo on spoczywa na laurach z miną tryumfatora, która do wszystkich zdaje się wołać: „Patrzcie jaki to ja gorący patryota! Nie to mój ideał patryotyzmu Sokoła, ale cicha, twarda a żmudna praca dla narodu człowieka, który ustawicznie trzyma rękę na tętnie życia narodowego, ciągle je śledzi, boleje boleścią narodu, raduje się jego radością, zna każdy punkt zagrożony, i ciągle myśli, jak odwrócić niebezpieczeństwo, jak je zażegnać.

Taki patryotyzm musi prędzej czy później wyrobić w nim przekonanie, że wtedy dopiero praca na niwie narodowej będzie skuteczna, a obrona narodu wydatna, gdy cały naród, wszystkie jego warstwy od góry do dołu staną do apelu, a to nauczy go być demokratą. Lecz niech Bóg broni Sokoła od tego fałszywego demokratyzmu dziś będącego w obiegu, gdzie to tak zwani starsi bracia zbliżają się do młodszych wtedy, gdy ich potrzebują do dopięcia swych celów, ale ten prawdziwy demokratyzm, który w każdym i wysoko i nisko stojącym widzi brata, a szanuje człowieka nie dla stanowiska, nie dla złotego kołnierza, nie dla herbu, lecz dla osobistych zalet i uczciwej pracy, bez względu na jego stanowisko społeczne lub pochodzenie. Ideałem moim demokratyzmu Sokoła, nie jest także demokratyzm przy ćwiczeniu na boisku, gdzie komenda przodownika równa wszystkich, ani na wieczornicach, gdzie mundur i przyjęty tytuł druha czynią to samo, ale ten demokratyzm, który z boiska i munduru przenosi się w życie codzienne, i każe w tym, kogo zwiemy druhem w mundurze, znać druha i bez munduru, jeśli to tylko człowiek uczciwej pracy, taki demokratyzm, który nie pozwoli cofnąć ręki od uścisku, dlatego że podawana może nie odziana w glansowane rękawiczki, lecz zamorusana węglem lub sadzą i zgrubiała od pracy, ale nakaże cofnąć rękę wtedy, gdy podawana zwalana brudem moralnym, chociażby wisiała pod złotym kołnierzem lub hrabiowską koroną.

Mamy oto już dwa dalsze obowiązki, które oprócz starania o zdrowie fizyczne każe nam spełniać nasze hasło, t. j.

Sokół każdy powinien być patryotą prawdziwym i demokratą szczerym.

Ale to jeszcze nie wszystko, idźmy do dalszych, bo właśnie z patryotyzmu wynika nowy obowiązek. Zły to z pewnością syn i nie kocha swej matki, który żyjąc szumnie i wesoło, nie pamięta o starodawnej polskiej maksymie: „Pamiętaj o zchodzie, żyj z przychodem w zgodzie!“, a gdy matka najbardziej potrzebuje pomocy, on prócz współczucia i dobrych chęci nic jej dać nie może. A my tak się przyzwyczailiśmy do niezgody rozchodu z przychodem, tak skorzy jesteśmy do stosowania przysłowia: „Zastaw się a postaw się!“, że najczęściej kiedy matka Ojczyzna, lub druh nasz w potrzebie o pomoc wołają, my nic prócz dobrych chęci ofiarować nie możemy. Ale w naszej bankietomanii, w wyrafinowaniu życia, w kosztownych nawyczkach do stroju i komfortu, w jakich bogatą zagranicę nietylko pochopnie naśladujemy, lecz staramy się ją nawet prześcignąć, leży inne jeszcze a poważne niebezpieczeństwo.

Kurczy się nam Ojczyzna, ziemia i nieruchomości przechodzą w obce najczęściej nam wrogie ręce, a my stajemy w szeregach bezrolnego i bezdomnego proletaryatu bez jutra. Czyż więc w ten sposób pracujemy dla dobra narodu? Nie chcemy tego dostrzedz i uznać, choć życie ciągle nam stawia przykłady, że narody ekonomicznie słabe zanikają i stają się pastwą narodów rządnych i ekonomicznie silnych. Na cóż zda nam się zdrowie i siły fizyczne, gdy dorobku naszego nie chcemy i nie umiemy zachować, toć zdrowi i silni pójdziemy w niewoli politycznej jeszcze i w ekonomiczną stokroć straszniejszą od tamtej! Bo nie może być przecież naród ekonomicznie silny, jeżeli jednostki składające go są słabe pod tym względem, z nędzarzy i utracyuszów nie powstanie społeczeństwo zamożne.

Tu więc także obowiązek nasz i cnota sokola, prostotą życia, pracowitością a oszczędnością dać dobry przykład! Niech żaden z nas nie mówi: Ja mam tak mało, że nie mogę nic oszczędzić, bo kto tylko zechce każdy może, a i najdrobniejsza oszczędność dużo znaczy, jest ona bowiem dowodem, że weszliśmy w siebie, nie żyjemy bez troski o jutro, że wstąpiliśmy na ścieżkę wiodącą do drogi zbawienia Ojczyzny. Przykładem w tej mierze niech nam będą Francuzi. Wszak tyle od nich przyjmowaliśmy narowów, często zgubnych i szkodliwych, niechże nam tym razem będą nauczycielami cnoty oszczędności, która ich naród w dobie straszliwego pogromu podźwignęła z niedoli, a uchroniła od rozpaczy. We Francyi oszczędza cały naród; od nosiwody do ministra, od dziennego zarobnika do książąt każdy oszczędza, to też gdy w chwili nieszczęścia Ojczyzna zażądała ofiary, miliardy znalazły się natychmiast, aby się z kraju pozbyć nienawistnego wroga.

Czy u nas coś takiego byłoby możliwem? Nie! A wcale nie dlatego, żebyśmy na cele narodowe skąpili, lecz nie dajemy dlatego, bo sami nic nie mamy, bo my wszystko, co ciężką nieraz pracą zdobywamy, wydajemy nieoględnie i lekkomyślnie. Ile to w takim jak Galicya małym i ubogim kraiku, wydaje się rocznie na bankiety, wyścigi, szampany, ostrygi i najróżnorodniejsze fatałaszki? Przecież u nas powiadają, iż zabawa bez kotyliona i wojskowej muzyki to nie zabawa, i setki idą za granicę za różne papierowe gałganki, które po kilkuminutowem użyciu, wyrzuca się na śmiecisko! Nie wolno nam zatem, gdy chcemy być dobrymi synami Ojczyzny bankietować i żyć rozrzutnie. bo my musimy, jeżeli zginąć nie chcemy, zdobyć na nowo pracą i oszczędnością to, co przed nami roztrwonili. Poprzestańmy więc na taniem piwie, bo nie stać nas na szampany a oszczędzajmy, abyśmy w chwili potrzeby Ojczyzny lub druha, czemś więcej jak współczuciem wspomódz ich mogli.

Takie oto obowiązki nakłada na nas nasze hasło sokole i dopiero wtedy, gdy je sumiennie spełniać będziemy, możemy słusznie powiedzieć o sobie, żeśmy Sokołami polskimi. Niechaj więc będzie, co Sokół to już rzetelny patryota, to człowiek na którego słowie polegać możesz jak na Zawiszy, to prawdziwy demokrata w najszlachetniejszem znaczeniu tego wyrazu, to człowiek, który pracuje jak mrówka a oszczędza jak pszczoła, do którego i druh i Ojczyzna nie darmo o pomoc zapukać mogą, bo on chce i ma czem wesprzeć, niechaj każdy będzie żywym przykładem tych cnót, i to nie tak na okaz, lecz rzetelnie całem swojem życiem, a wtedy słusznie oczy narodu zwrócą się ku Sokołowi jako ku ognisku, z którego nowe a zdrowe życie dla Ojczyzny wypływa.

Pisałem w Sanoku 8. grudnia 1899.

Leopold Biega,
członek Wydziału gniazda sanockiego.

Zarzuty A. Mossa w świetle fachowców.

Napisał
Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

W grach cały skutek fizyczny pozostawiony jest przypadkowi, w gimnastyce można go naprzód z całą stanowczością obliczyć. W grach można wykształcić ciało jednostronnie bo wszystkie gry, polegające na sprycie, jak n. p. gry piłką, wymagają jednostronnego używania ramienia prawego lub lewego, inaczej nigdy się nie doprowadzi do perfekcyi w grze — w gimnastyce „na przyrządach“ unika się jednostronności gdyż zawsze oba ramiona, obie nogi równomiernie są czynne.

„Nawet Anglia, ta kraina wyłącznych gier na świeżem powietrzu, dziś już uważa wyłączne oddawanie się grom za niedostateczne do wych. fizycznego i wprowadziła i wprowadza ciągle do szkół swoich gimnastykę w formie ćwiczeń rzędowych, wolnych i przyborami. Odbywające się rokrocznie popisy uczniów i uczenic szkół londyńskich w hali koncertowej „Hyde parku“ dowodzą, że ćwiczenia te cieszą się wielkiem uznaniem władz szkolnych i publiczności“.

Zresztą, gdybyśmy się chcieli ściśle trzymać tylko gier ruchowych, natenczas musiałoby się wychowanie fizyczne u nas, w naszym klimacie, ograniczyć tylko do kilku tygodni w roku, co przecie niebyłoby wystarczającem i racyonalnem.

Krótko mówiąc na gry musimy patrzyć z takiego stanowiska z jakiego patrzymy na spiew i muzykę. Tak, jak muzyka i spiew służą do uprzyjemnienia życia, tak i gry służą do pożytecznej rozrywki, bez których żaden wiek, żadna płeć, żaden stan obchodzić się nie powinien.

*

Dalej cytuje Mosso z L. Burgersteina książki: „Die Gesundheitspflege in der Mittelschule“ wydanej w r. 1887 że „Godzina gimnastyki jest najnudniejsza ze wszystkich godzin szkolnych. Najlepszy nawet nauczyciel nie zdoła zmienić tego stanu rzeczy!“.

„Nauczyciel musi najpierw pokazać i objaśnić dane ćwiczenie, a uczniowie następnie po kolei, jeden po drugim, ćwiczą się na przyrządach przeciętnie po 2 minuty“.

Burgerstein twierdzi, że gimnastyka jest nudną. Z tego jednego zdania widać jak mało badał naturę dzieci i młodzieży, jak mało podpatrywał młodzież wtedy, kiedy pozostawiona sobie samej oddaje się rozrywce. Gdyby był na to więcej uwagi zwracał byłby przyszedł do zupełnie odmiennego przekonania. Wszakże do największych przyjemności chłopca małego i doroślejszego jeśli tylko nie jest kaleką lub chory, należy zwieszanie się po klamkach od drzwi, futrynach, gzemsach, wspinanie się po drzewach, dachach, koziołkowanie na baryerach, zsuwanie po baryerach z piętra w dół (co było przyczyną już tylu nieszczęść), noszenie na baranach drugich i t. p. inne sztuczki, które sobie bardzo często młodzież sama wymyśla. Czyż to nie wskazuje, na rodzaj i charakter w jakiem gimnastyka powinna być usystemizowaną czy zabawiałaby się młodzież w ten sposób, gdyby ją te ćwiczenia nudziły. Widzimy więc, że Burgerstein popełnia ten sam błąd, jaki popełnia Mosso, oto oskarża system, zamiast oskarżać metodę. Że młodzież w zakładzie Burgersteina nudziła się podczas gimnastyki i nie wiele z niej korzystała to wina leżała nie w systemie, nie w ćwiczeniu samem, ale w metodzie nauczyciela prowadzącego gimnastykę, no i po stronie dyrekcyi. Do gimnastyki szkolnej klasowej potrzeba mieć podostatkiem przyrządów jednogatunkowych, iżby młodzież ćwiczyć mogła gromadnie (tak, jak to w Szwecyi właśnie stosują). Jeżeli zaś do gimnastyki mamy tylko jeden lub dwa przyrządy z jednego gatunku n. p. jednę lub dwie drabiny, toć jasna rzecz, że, mając 30 do 40 uczniów. zaledwie jedno lub dwa ćwiczenia wypadnie na każdego. To samo byłoby i w Szwecyi, gdy ich sale tak mizernie były wyposażone, jak ta, którą zarządza Burgerstein. Od Burgersteina też, jak w ogóle od Zarządu szkoły zależy — wyposażenie szkoły w przyrządy gimnastyczne. Gdyby był robił przedstawienia do władz, gdyby się był szczerze zajął wyposażeniem sali gimnastycznej, gdyby się był postarał o dobrego nauczyciela gimnastyki — nie byłoby nudów w ciągu tej nauki.

*

Przystępujemy teraz do rozdziału: „Gimnastyka atletyczna“, który po rozdziale: „Krytyka gimnastyki niemieckiej“ jest najbardziej ciekawy z uwagi na swoją naukową wartość.

Musimy z góry zaznaczyć, że wszystkie wywody naukowe Mossa zawarte w tym rozdziale są wynikiem badań skutków ćwiczeń mięśni, na kilku zaledwie jednostkach a w dodatku były prowadzone jednostronnie.

Wpływ fizyologiczny gimnastyki nie da się inną drogą zbadać jak tylko obserwacyą ćwiczących się a droga ta nie jest dla nas nową, jak niemniej i rezultaty tych badań. Ale

do takich obserwacyi potrzeba nie kilku, lecz całej masy jednostek, do tego potrzeba przedewszystkiem czynić obserwacye na sobie samym i to nie w ciągu kilku tygodni lub miesięcy, ale całych lat gimnastyki racyonalnej.

Że obserwacye takie świadomie i nieświadomie czynią bezustannie nauczyciele gimnastyki, nie potrzebuję tego dowodzić, jak również, że dopiero większa suma tych spostrzeżeń, doprowadza nas do pewnych twierdzeń stanowczych.

Wniosek stąd wyprowadzam taki, że nauczyciel gimnastyki, który przedmiot swój zna wszechstronnie, ściśle obserwuje i doświadcza przez pewien szereg lat, może równie dobrze stanowczo i zupełnie śmiało wypowiedzieć w tym kierunku swoje zdanie, choćby nawet nie było poparte signem doktorskiem, choćby nie zgadzało się ze zdaniem uczonego i sławnego profesora turyngskiego.

W takiem położeniu znajdują się wszyscy, którzy na niwie sokolej gimnastyki od lat dziesiątek pracują, którzy obserwowali tysiące ćwiczących się i na podstawie doświadczenia długiego doszli do pewnych stałych, dotychczas niezawiedzionych przekonań.

Z tego też stanowiska patrzeć powinien Szanowny Czytelnik na naszą krytykę naukowych twierdzeń, względnie hypotez Mossa.

Rozdział: „Gimnastyka atletyczna“ rozpoczyna Mosso cytatem następującym: „Pytałem się jednego z najsławniejszych lekarzy włoskich, co myśli o gimnastyce. Odpowiedział, że znał wielu bardzo dobrych (!) gimnastyków, którzy skończyli na suchoty. Innemi słowy wyraził, że zdrowie i siła to dwie zupełnie różne rzeczy“. Przytoczeniem tem chciał Mosso wpoić w czytelnika przekonanie, że: „czy będziesz gimnastykował, czy też nie, zawsze skończysz na suchoty, jeśli do nich masz skłonność“.

Tymczasem tak nie jest. Wprawdzie dotychczas nikt nie twierdził, ażeby gimnastyk nie mógł uledz suchotom, zdarzyć się to może zawsze, ale procent suchotników w szeregach gimnastyków jest niezmiernie mały a w porównaniu z tymi, którzy nie gimnastykują prawie nic nie znaczący.

Jest rzeczą udowodnioną statystycznie (u nas niestety w tym kierunku statystyki brak), że z wszystkich środków antisuchotniczych, gimnastyka w warunkach hygienicznych jest najdzielniejszym środkiem profilaktycznym. To jest faktem niezbitym i temu nie zaprzeczy sam Mosso, ani żaden najbardziej uczony fizyolog.

A jest ona dlatego środkiem antisuchotniczym, gdyż wskutek pracy mięśniowej wytwarza się w organizmie odporność na zarazek gruźliczy, który w produktach, wytworzonych przez pracę fizyczną, znajduje groźnego niszczyciela. Dopóki więc ktoś gimnastykuje, dopóty organizm jego jest odporny, gdy jednak gimnastykować przestanie, traci organizm na odporności i to tem więcej im krócej oddawał się ćwiczeniom fizycznym. To też zdarzyć się może, że nawet najlepszy gimnastyk, t. j. w pojęciu Mossa, taki, który wykonywa sztuki karkołomne na „drążku i trapezie“ przy sprzyjających warunkach chorobie tej ulega. Ale są to wypadki nader rzadkie, gdyż mimo zaprzestania gimnastyki organizm zatrzymuje jeszcze przez długi czas odporność, nieraz do końca życia.

Potrafię z mojej praktyki nauczycielskiej w Sokole lwowskim udowodnić, a ci członkowie Grona nauczycielskiego, którzy od pierwszych początków założenia Sokoła w niem pracują, potwierdzą to, że na tysiące gimnastykujących, którzy się przez salę sokolą przesunęli uległo zaledwie 1%—2% na suchoty i to tacy, którzy krótko ćwiczyli lub gimnastykę uprawiali sporadycznie — natomiast wielką liczbę wykazać mogę takich, których gimnastyka z suchot wyrwała i od suchot uchroniła.

Mosso zgadza się na hypotezę — że „siła a zdrowie to dwie zupełnie różne rzeczy“.

Być może, że tak jest. Jednak obie te rzeczy zależą od siebie, wzajemnie na siebie wpływają, złączone są w organizmie żyjącem nierozerwalnie, tak, jak nierozerwalnym jest przymiot od danego przedmiotu, a tylko różne stosunki zdrowia do siły, występujące na zewnątrz, sprawiają wrażenie niezależności obu tych czynników życiowych.

Że wielka siła nie zawsze idzie w parze ze zdrowiem na to, mieliśmy przykłady już w starożytności. Wszak już wtedy dziwiono się, że najwięksi atleci zawodowi nie odznaczali się zdrowiem. Mamy wiele też przykładów na to z czasów dzisiejszych.

I tak n. p. sławni atleci Bohling i Abs zmarli w latach dojrzałości męskiej.

Wielu siłaczy cierpi na wady serca lub astmę, gdyż wielkie nadmierne wysiłki fizyczne wady te sprowadzają. Ale nie tylko zdrowie cierpi wskutek przerostu siły i mięśni — cierpi na tem i swoboda ruchu. Sławny siłacz Lutz, który ma kolosalne mięśnie ramion, barków piersi i pleców, skarży się, że nie może w tyle własnych szelek zapiąć; mięśnie nóg zaś przeszkadzają mu do założenia nogi na nogę; schylić się może tylko wtedy, jeśli nogi rozkroczy. W podobnem położeniu znajduje się także atleta Sandow.

Ale przyzna każdy, że gimnastyka do takiego ideału nigdy nie dążyła i nie dąży. A nawet, gdybyśmy chcieli przez gimnastykę doprowadzić organizm do takiego stanu rozwoju, nie potrafimy dokazać tego, jeśli nie mamy wrodzonej do tego skłonności.

Pokazuje się bowiem, że wszyscy atleci doszli do tej olbrzymiej siły i rozrostu nie przez to, iżby od młodości gimnastykowali, ale przez wrodzoną dziedziczną skłonność, którą jako objaw chorobliwy uważać należy. Przekonano się o tym u atlety hamburgskiego Abs'a, który swojego czasu był pierwszym siłaczem niemieckim i u atlety Lutz'a, który do roku 14 nie więcej gimnastykował, niż jego rówieśnicy, a dopiero później szybko się wszerz rozrastał w niezwykłym stopniu.

Jeszcze chorobliwiej wystąpiła skłonność przerostu mięśni u atlety zwanego powszechnie „Muskelmann Maul vom Fichtelgebirge“, który, pomimo mięśni olbrzymich, tworzących niezliczone mnóstwo brzuśców, umarł na tabes.

Aby dać wyobrażenie o tych chorobliwych skłonnościach przerostu mięśniowego podajemy pomiary Dr. J. Engel-Reimers'a dokonane w Hamburgu r. 1894 na dwóch atletach: Abs'ie i Lutz'u i pewnym silnym gimnastyku jednak nie atlecie.

	Lutz	Abs	Gimnastyk
Wzrost ciała	186 cm.	183 cm.	181 cm.
Waga	119·5 kg.	103 kg.	76 kg.
Objętość piersi w wysokości sutek	129 cm.	114 cm.	97 cm.
Objętość przedramienia .	37 „	32 „	30 „
„ ramienia wyprostowanego . . .	40·5 „	35 „	30 „
Objętość ramienia ugiętego	46 „	— „	— „
„ łydki	43 „	40 „	32 „
„ uda w górze . .	71 „	66 „	54 „

Jak widzimy siła atletyczna t. j. anormalna a zdrowie to dwie zupełnie różne rzeczy, ale siła normalna zda się musi pozostawać w pewnym związku ze zdrowiem. Dowody tego mamy właśnie w gimnastyce racyonalnej, która przez umiarkowane ćwiczenie siły doprowadza do zdrowia. Mamy dowody tego także w gimnastyce stosowanej, leczniczej, która usuwa wady serca, płuc i t. d. — i doprowadza organizm do stanu normalnego zdrowia.

Między siłą i zdrowiem musi zachodzić związek, boć zdrowie mierzymy stanem sił naszych, zdolnością używania członków naszych, a im więcej się ruszamy czyli im więcej mamy sił do tego ruchu tem bardziej czujemy się zdrowymi.

Hipotezę więc Mossa, że „siła a zdrowie“ to dwie różne rzeczy — można odnieść tylko do siły chorobliwej t. j. atletycznej, która jest stanem patalogicznym i kto wie czy właśnie nie ten stan chorobliwy jest przyczyną braku zdrowia lub naodwrót; brak zdrowia, brakiem siły naturalnej jak np. widzimy to nieraz ludzi umysłowo chorych, odznaczających się wielką siłą. A gdyby tak było natenczas byłby to dowód nowy, że siła w ogóle jest w związku ze zdrowiem.

(C. d. n.).

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi.

Okręg I. krakowski.

Wydział okręgowy. Sprawozdanie z posiedzenia Wydziału okręgowego dnia 5. listopada 1899 r. Obecni delegaci gniazd: Bochnia, Chrzanów, Kalwarya, Kraków, Skawina, Żywiec.

Nieobecni delegaci gniazd: Jaworzno, Jeleń, Jordanów, Oświęcim, Myślenice, Nowy Targ, Podgórze, Wadowice, Wieliczka.

1. Przyjęto do wiadomości protokół z poprzedniego posiedzenia, sprawozdanie kasowe, — oraz sprawozdanie z czynności „Prezydyum“ od ostatniego posiedzenia Wydziału.

Sprawozdanie kasowe wykazuje: dochody w roku 1899 120 zł. 55 ct., wydatki 100 zł. 15 ct., gotówka w kasie 20 zł. 40 ct.

Wykazane zaległości wkładek: Jeleń za r. 1897 i r. 1898 po 2 zł. razem 4 zł., Nowy Targ za r. 1897 i 1898 po 3·80 zł razem 7·60 zł., Myślenice za r. 1898 8·50 zł., Podgórze za r. 1898 12 zł., Skawina za r. 1898 4 zł, Wadowice za r. 1898 19·20 zł. razem 55·30 zł.

2. Przyjęto do wiadomości sprawozdanie przedłożone przez naczelnika d. Rucińskiego z wykonanych w r. 1899 lustracyi oraz wycieczek wędrownych nauczycieli; przyjęto do wiadomości zamierzone lustracye w Jordanowie, Kalwaryi, Wadowicach, Wieliczce, Podgórzu.

3 Przekazano dd. Prezesowi okręgowemu i Dygulskiemu z Chrzanowa, zajęcie się obmyśleniem środków do ożywienia „Sokoła“ w Oświęcimiu, który w rzeczywistości przestał istnieć.

4. Delegowano dd. Dygulskiego z Chrzanowa i Głogo-skiego z Jaworzna, aby w porozumieniu z Wydziałem So-… w Jeleniu obmyślili rodzaj ćwiczeń odpowiednich dla …ejszego Sokoła, tak, aby tam ćwiczenia jak najrychlej …częły się.

5. Przyjęto do wiadomości sprawozdanie ze Zlotu okrę-…go w Bochni. Z części technicznej złożył sprawozdanie …uciński, — z części administracyjnej d. Wcisło. Wobec …azanego niedoboru, — uchwalono przyznać gniazdu Bocheń-…nu 100 zł. subwencyi z funduszów bieżących okręgu.

6. Przyjęto do wiadomości sprawozdanie naczelnika z wy-…ki połączonej z ćwiczeniami do Żywca, — z takiej samej …ieczki do Skawiny, — oraz z wycieczki górskiej na „Babią …".

7. Przyjęto do wiadomości sprawozdanie d. Wcisły …iałalności gniazda w Bochni.

8. Przyjęto do wiadomości sprawozdanie d. Bień-…skiego z działalności gniazda w Skawinie i uchwalono …wać Wydział tamtejszego „Sokoła" do wyboru „Prezesa" …bec rezygnacyi d. Korolosa.

9. Przyjęto do wiadomości sprawozdanie d. Niem-…owskiego o zawiązaniu Sokoła w Kalwaryi, — o ukon-…uowaniu się i początkowej działalności tegoż i uchwalono …dzenie „wycieczki" okręgowej połączonej z ćwiczeniami do …waryi w r. 1900.

10. Przyjęto do wiadomości sprawozdanie d. Dygul-…go z działalności Sokoła w Chrzanowie.

11. Przyjęto do wiadomości sprawozdanie d. Łuszczkie-…za o działalności Sokoła w Żywcu i uchwalono odnieść … do Wydziału tamtejszego z przedstawieniem: *a)* aby jak …ychlej rozpoczął naukę gimnastyki dla szkół ludowych …ali Rady miejskiej tymczasowo Sokołowi do użytku odda-… choćby z pewnym nakładem kosztów na konieczne ulepsze-… w tej sali; *b)* aby wziął pod baczną rozwagę możliwe …nne następstwa dla przyszłości Sokoła, jeśliby zamierzoną …owę własnego gmachu chciał zbyt kosztownie przepro-…dzić.

12. Uchwalono urządzić publiczne ćwiczenia okręgu I. …rakowie w czasie Zjazdu lekarzy i przyrodników, — w tym …padku, — jeśli te ćwiczenia wejdą w program Zjazdu.

13. Uchwalono urządzić wieczorek gimnastyczny w Bia-… w zimie b. r. w razie zawiązania się Sokoła, w tej miejsco-…ści. W wieczorku tym wezmą udział gniazda pobliżkie.

14. Uchwalono przeprowadzić ponowną lustracyę „So-…a" w Nowym Targu, — a w związku z nią zająć się nale-…ą organizacyą Sokoła w Zakopanem. Podstawą tej organi-…yi ma być zabezpieczenie ćwiczeń gimnastycznych w zimie, …ecie zaś przygotowanie zbiorowych sokolich wycieczek gór-…ch.

Wykonanie powziętych uchwał przekazano „Prezydyum".

Wadowice. Wylosowano następujące obligi Towarzystwa: …zprocentowe nr. 6, 7, 9, 15, 16, 61, 104, 106; procen-…we nr. 105, 110, 122, 131, 144, 171, 179, 214, 226, 246, 371, 407.

Okręg VII. stanisławowski.

Wydział okręgowy. Protokół posiedzenia okręgo-…go odbytego 22. października 1899 pod przewodnictwem …zesa okręgowego d. Antoniego Barancewicza. Obecni dele-…i z Kałusza, Horodenki, Buczacza, Kołomyi i wszyscy …jscowi członkowie Wydziału okręgowego. Nieobecność dele-…ów usprawiedliwiły Wydziały gniazd: Kopyczyńce, Dolina, …rszczów. Nie usprawiedliwiły: Czerniowce, Śniatyn, Dela-…, Bursztyn, Zaleszczyki, Czortków.

Prezes wyraża podziękowanie komisyi zlotowej, oraz …ęgowemu Gronu nauczycielskiemu za trudy podjęte około …ądzenia Zlotu okręgowego w Kołomyi. Uchwalono zwrócić …łuszowi koszta podróży delegata na posiedzenie Grona …uczycielskiego, natomiast odmówiono prośbie tegoż gniazda …dpisanie zaległości 27·80 zł. i dozwolono na spłatę tej kwoty … trzech rocznych ratach.

Rachunki zlotowe przyjęto do wiadomości i udzielono …nisyi zlotowej absolutoryum. Na pokrycie niedoboru zloto-…go w kwocie 300 zł. postanowiono użyć z kasy okręgowej … zł. resztę rozdzielić w myśl regulaminu okręgowego na …azda wedle ilości członków. Uchwalono przypomnieć gniazdu …rszczów o zaległościach do okręgu. Sprawozdanie skarbnika …aczelnika okręgowego przyjęto do wiadomości. Uchwalono … pismo pochwalne Gwidonowi Pilarzowi i Franciszkowi …miakowi a uznanie Alfredowi Smolce, Napoleonowi Biha-…u z Czerniowiec i W. Vorgaczowi z Czerniowiec, dwom …rwszym za zwycięstwo, trzem ostatnim za odznaczenie się …zawodach odbytych podczas Zlotu w Kołomyi.

Buczacz, 12. listop. 1899. Nasz Sokół jest i w tym roku …rwszem ogniskiem tutejszego życia towarzyskiego. Pod go-…nnym jego dachem odbyło się 17. września przedstawienie …atorskie na cel budowy kościoła, zaś 21. października kon-…t z udziałem lwowskiego „Echa" na cel dobroczynny, za …dym razem z wielkiem powodzeniem.

Nadzwyczaj świetnie wypadł wieczór Kościu-…kowski 29. października staraniem Sokoła urządzony. Odczyt, deklamacya, spiewy chóru mieszanego a najwięcej może ćwiczenia na drążku, piramidy i maczugi świetlne, rzę-siste zbierały oklaski; sala była niezwykle przepełniona. Dzień przedtem odbyło się nabożeństwo za spokój duszy bohatera. — Ćwiczenia wypełniają 5 popołudni tygodnia. Członków ćwiczy przeciętnie 8, młodzieży gimnazyalnej 150 i szkoła wydziałowa męska.

Buczacz, 11. grudnia 1899. Staraniem Sokoła odbył się 7. grudnia wieczór Mickiewiczowski. Odczyt, produ-kcye muzyczne, spiew chóru męskiego i solowy i deklamacya zyskały bardzo rzęsiste oklaski. W gościnnej sali Sokoła urzą-dziło Tow. „Szkilna pomicz" koncert 28. listopada a młodzież gimnazyalna, pobierająca naukę gimnastyki w tejże sali So-koła, piękny wieczorek Mickiewiczowski w d. 10. grudnia. *(M.)*

Śniatyn. (Obchód listopadowy). Sokół tutejszy urzą-dził 8. grudnia 1899 uroczysty obchód rocznicy listopadowej. Sala gimnastyczna przepełniła się publicznością polską i ruską. Obszerny program wykonano wybornie. Wieczór zagaił d. pre-zes Moczydłowski, poczem z wielkiem powodzeniem popi-sywał się chór powstałego niedawno Towarzystwa spiewa-ckiego. Spiewano pieśni polskie i ruskie. D. Wagner ze Sta-nisławowa wygłosił rzecz o powstaniu listopadowem, a na-stępnie z wielkim zapałem wiersz p. t.: „Dzień trzeci". Do uzupełnienia i uświetnienia wieczoru przyczynił się niemało teatr p. Müllera, bawiący tutaj chwilowo. Artyści tej trupy odegrali II-gi akt „Konfederatów barskich" i wystąpili w dwóch efektownych obrazach z żywych osób.

Sokół nasz od kilku miesięcy rozwija się wybornie, a w mieście zjednał sobie uznanie i sympatyę taką, że nawet dawniej niechętni wstępują obecnie chętnie w nasze szeregi. Potrafiliśmy przekonać i zbliżyć do Sokoła całą niemal tutej-szą inteligencyę ruską, co na wzajemne stosunki oddziaływa bardzo korzystnie. Rzadki ten w Galicyi wschodniej objaw za-pisujemy, jako ważne zwycięstwo pojętej należycie idei so-kolej. Czołem! *K.*

Okręg VIII. nowosądecki.

Nowy Sącz. (Sprawozd. za r. 1898). Zarząd: prezes L. Lipiński, zast. L. Małecki; wydziałowi: Józef Fialkowski (skarbnik), Kar. Hebenstreit, Tadeusz Huêt (sekretarz), Baz. Jaworski (zast. sekr.), ks. Jan Kosman, Teofil Kurnikowski (zast. gosp.), Adam Kuhn, Jan Wiśniewski, Wiktor Wyszyń-ski (zast. skarbn.), Wilh. Zajączkowski (gosp.), zastępcy: Franc. Batka, Stan. Iwanicki (bibl.), Józef Marusiński, Edw. Zieliń-ski. — Posiedzeń Wydziału: 19. — Członków: z r. 1897 pozostało 155, w r. 1898 ubyło 46, przybyło 51, pozostało 160. — Ćwiczenia druhów (przec. 14, najw. 24, najm. 8) pod kie-rownictwem naczelnika Andrzeja Langiera 3 razy w tygodniu, młodzieży gimnazyalnej (około 160) codziennie z wy-jątkiem świąt z wynikiem bardzo dobrym, o czem świadczył popis urządzony 26. czerwca. Uczenic mimo ogłoszeń pozy-skać nie można. Na podanie Rady szkolnej okręgowej o bez-płatne udzielanie gimnastyki uczniom 5—8 klasy wy-działowej, odpowiedziano przychylnie, ale z powodu zastrze-żeń co do mesztów i odszkodowania za zużycie przyrządów, sprawa (do Waln. zgrom.) nie załatwiona ostatecznie. — Kółko kolarzy (przewodn. d. Kurnikowski, człon. 15) urządziło w lecie kilkanaście wycieczek, w karnawale zabawę tane-czną — z deficytem. — Chór Sokoła (kierown. ks. Kosman, czł. 10) rozwijał się normalnie. — Dochód: (z pozostałością z r. 1897 wynosz. 139 zł. 97 ct.) 2.327 zł. 61 ct., rozchód 2.324 zł. 43 ct., pozostałość 3 zł. 18 ct. — Majątek: czynny 19.057 zł. 90 ct., bierny 6.654 zł. 26 ct., czysty 12.403 zł. 64 ct. — Biblioteka: było dzieł 710, przybyło dzieł 40, ko-rzystało z niej 60 druhów. — Obchody: uroczysty wieczór w rocznicę Konstytucyi 3. maja, udział w obchodzie Mickie-wiczowskim w Nowym Sączu, w Starym Sączu i w Limano-wej, wieczorek Kościuszkowski, w styczniu i w listopadzie nabożeństwa za poległych, udział w uroczystości odsłonięcia pomnika Mickiewicza, przy czem druhowie złożyli 20 zł. 10 ct. jako fundusz zakładowy przyszłego kiedyś pomnika Kościu-szki w N. Sączu. — Wieczorek gimnastyczny: jeden (31. lipca) z współudziałem 20 druhów miejscowych i 6 ze Star. Sącza. — Wieczornic: cztery.

Kronika.

— **Opłatek sokoli.** Z okazyi świąt Bożego narodzenia, które obok religijnego mają dla nas głębokie i rzewnych refleksyi pełne znaczenie rodzinne i narodowe, wymienili między sobą prezesi obydwu polskich Związków sokolich imieniem tychże Związków gorące życzenia. Oby świadomość tego, co kryje się pod skromnym symbolem opłatka, nauczyła nas wszystkich łączności i braterstwa, nie od święta, lecz zawsze!...

— **Do naśladowania.** Pod takim nagłówkiem zamieścił *Dzien. Polski* artykulik następujący:

„Wydział brzeżańskiego „Sokoła" idąc za losem odezw, wzywających do składek na gimnazyum polskie w Cieszynie, zainicyował składkę zapomocą list między delegatów rozda-

nych. Każda lista składkowa poprzedzona jest odezwą do ofiar choćby najmniejszych dla pozbawionych oświaty polskiej Szlązaków i sądząc po początku, spodziewać się należy, że poczciwie zaczęta sprawa dobry owoc wyda. Delegat „Sokoła“ na Brzeżany nadesłał nam wykaz osób, którzy się zapisali jako stali członkowie Tow pomocy naukowej dla Księstwa Cieszyńskiego, którą tu dla zachęty innych podajemy. Są to pp.: Brodzki Franciszek, Wiszniewski Stanisław, Dr. Garlicki Tomasz, Dr. Nacher Teodor, Szafran Tomasz, Jaworski Jan, Steiner Alojzy, ks Hocheker Antoni, Urzędowski Tytus, Pasławski Edmund, ks. Soniewicki Michał, Łotocki Michał, Szymański Mieczysław, Merl Antonina, Kotowicz Stanisław, Czernecki Michał, Rojeski Jarosław, Jachowski Józef, Maresz Ferdynand, Traczewski Kazimierz, Warchoł Bolesław, Tabęcki Antoni i Pomeranz Józef, wszyscy z Brzeżan i z wkładką roczną po 1 zł. Ponadto złożyli pojedyncze datki: Maramorosz 50 ct., Haber 50 ct., Nahlik Władysław 50 ct., Czechowicz Władysław 50 ct., Misiak Ludwik 50 ct., Szachiści 2·50 ct. i Wiśniowski Stanisław, zebrane na zgromadzenia Tow. Szkoły ludowej 4·20 ct czyli razem 32·20 ct. Gdyby wszystkie miasta i miasteczka poszły za przykładem Brzeżan, możnaby było być spokojnym o los gimnazyum cieszyńskiego. *Vivant sequentes!*“.

— **„Sokół“ cieszyński.** W niedzielę d. 25. listopada 1899 odbyło się Walne Zgromadzenie „Sokoła“ cieszyńskiego, na którem wybrano celem obudzenia towarzystwa nowy Wydział. Prezesem jest d. Dr. Antoni Dyboski, wice-prezesem: d. prof. Jan Kukucz; członkami dd.: Adam Sikora, Tadeusz Pelczarski, Stanisław Hubert, Leonard Bąkowski; zastępcami dd.: Drobisz i Cholewa.

Wiadomość tę powziętą z „Gwiazdki cieszyńskiej“ notujemy z uwagą, że czas najwyższy, aby „obudził się“ Sokół w Cieszynie, który powinien nie zapominać nigdy, że jest, a raczej może być, jeżeli zechce, bardzo ważnym czynnikiem owej samowiedzy ducha polskiego na Szlązku bez której praca najdzielniejszych jednostek, choćby przy największem poparciu z innych dzielnic polskich, nader mały i nader powolny osiągać może skutek.

Następny (49) nr. „Gwiazdki“ podaje takie szczegóły: „Z dniem 5. grudnia 1899 rozpoczęły się w Cieszynie ćwiczenia gimnastyczne dla członków Sokoła. W szeregu stanęło na sali 14 ćwiczących. Ćwiczenia prowadził nowo wybrany naczelnik d. Hubert, nauczyciel gimnazyum polskiego. Pominąć tu jednak nie można, że obowiązki naczelnika objął d. Hubert bezpłatnie, gdyż chodzi mu o to, aby ćwiczących były jak najliczniejsze szeregi. Pocieszającym zaś objawem dla „Sokoła“ jest i to, że do ćwiczeń do szeregu stanęli nie tylko młodzi ale także i starzy Sokołowie. Ćwiczenia te odbywać się będą odtąd regularnie co wtorku i piątku (wyjąwszy święta) od godz. 8½ do 9½ wieczorem w sali Czytelni ludowej w hotelu „pod złotym wołem“. Dziś liczy „Sokół“ cieszyński 34 członków, lecz da Bóg, że rychło liczba ta podwoi się, zwłaszcza, że energicznie prowadzone ćwiczenia zachęcą niejednego do urzeczywistnienia idei sokolej. Dla rozbudzenia zaś serdecznego życia towarzyskiego postanowił Wydział co dwa tygodnie urządzać dla ćwiczących i niećwiczących druhów wieczornice. *Pelczarski*, sekretarz“. — Szczęść Boże!

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.